

INTISARI

Remaja umur 16-18 tahun memiliki kebutuhan nutrisi yang spesial karena berada pada masa remaja akhir, asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan remaja dan akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Makanan merupakan salah satu kebutuhan yang pokok bagi setiap manusia. Makanan mengandung zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Mengonsumsi makanan yang cukup dan teratur akan membuat tubuh sehat dan prestasi yang gemilang, tubuh bugar dan sumber daya manusia yang berkualitas. Penelitian ini berisi tentang asupan zat gizi makro seperti Karbohidrat, Protein dan Lemak oleh remaja yang mempengaruhi prestasi belajarnya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan kuisioner *recall* gizi *foodrecall* selama 3 hari. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 71 siswa SMAN 3 Magelang. Hasil penelitian ini, 63,32% siswa mempunyai asupan protein sedang dengan prestasi baik, 36,62% siswa mempunyai asupan lemak sedang dengan prestasi belajar baik dan 64,79% siswa mempunyai asupan karbohidrat baik dengan prestasi belajar baik. Berdasarkan hasil uji korelasi pearson product momen, korelasi antara asupan protein dan prestasi belajar diperoleh nilai 0,752, maka dapat diketahui ada hubungan asupan protein dengan prestasi belajar, korelasi antara asupan lemak dengan prestasi belajar menghasilkan angka -0,118, maka dapat diketahui tidak ada hubungan asupan lemak dengan prestasi belajar dan korelasi antara asupan karbohidrat dan prestasi belajar diperoleh nilai 0,433, maka dapat diketahui tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan prestasi belajar.

Kata kunci : Asupan zat gizi makro, *Food recall*, Remaja